ACADEMIA RESIDENCIAL

PORTUGUÊS

MANUAL DE INSTRUÇÕES

REV: 04 - 13/08/02 COD: 16055

MOD: 01000

AVISO: ANTES DE USAR O EQUIPAMENTO, ASSISTA A FITA DE VÍDEO QUE ACOMPANHA O PRODUTO , LEIA ATENTAMENTE ESTE MANUAL E CONSERVE-O PARA FUTURAS CONSULTAS.

Obs.: As figuras e fotos contidas neste manual são meramente ilustrativas. A fábrica reserva-se o direito de alterar as especificações técnicas e de design sem aviso prévio.

TERMO DE GARANTIA

A Athletic nos limites fixados por esse Termo, assegura ao primeiro comprador usuário deste produto a garantia contra defeito de fabricação por um período de 1(um) ano (incluído período da garantia legal - primeiros 90 (noventa) dias), contado a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, **em caso de uso exclusivamente residencial.**

Condições Gerais da Garantia

A. O atendimento em garantia será realizado somente mediante a apresentação da nota/cupom fiscal original de Venda.
B. As despesas de deslocamento da Assistência Técnica Autorizada Athletic ao domícilio do cliente, correm por conta da Athletic durante os primeiros 15 (quinze) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda, somente nas cidades onde existir Assistência Técnica Autorizada Athletic. Após esse período e também nas cidades onde não existir Assistência Técnica Autorizada Athletic, as despesas de deslocamento correm por conta do cliente.
C. Componentes que se desgastam naturalmente com o uso regular e que são influenciados pela instalação e forma de utilização do produto, tais como: monitor, trava de segurança, sensor do batimento cardíaco, plataforma, lona, correia, amortecedor, rolo, motor, escovas do motor, cabo elétrico, rodízio, suporte rolo, apoio da varanda, placa conversora, manípulo, sapata, velcro, assento, encosto, cinta de freio, regulador de esforço, corrente, pedal, rolete, cabo de aço, movimento central, pino trava e outros, tem garantia legal contra defeito de fabricação por um período de 90 (noventa) dias contados a partir da data de emissão da nota/cupom fiscal de venda. Após este período e até completar 1 (um) ano, são de responsabilidade da Athletic as despesas relativas aos serviços (peças e mão-de-obra) que envolvam os componentes acima citados, somente nos casos em que a Assistência Técnica Autorizada Athletic constatar defeito de fabricação.
D. A garantia não abrangerá os serviços de instalação,limpeza e lubrificação do produto, bem como os danos que este venha a sofrer em decorrência de mau uso, oxidação oriunda de agentes externos, intempéries, negligência, modificações, uso de acessórios impróprios, mau dimensionamento para a aplicação a que se destina, quedas, perfurações, utilização e instalação em desacordo com o manual de instruções, ligações elétricas em tensões impróprias ou em redes elétricas sujeitas a flutuações excessivas ou sobrecargas.
E. Nenhum revendedor está autorizado a receber produto de cliente para encaminhá-lo a Assistência Técnica Autorizada Athletic ou desta retirá-lo para devolução ao mesmo e a fornecer informações em nome da Athletic sobre o andamento do serviço. A Athletic ou a Assistência Técnica Autorizada Athletic não se responsabilizarão por eventuais danos ou demora em decorrência dessa não observância.
F. O Silicone utilizado para lubrificação deverá ser o recomendado neste manual (encontrado nas Assistências Técnicas Autorizadas Athletic).
G. A Athletic manterá disponíveis as peças deste produto às Assistências Técnicas Autorizadas Athletic por um período de 5(cinco) anos, contados a partir da data em que cessar a sua comercialização.

Extinção da Garantia

Esta Garantia será considerada sem efeito quando:
A. Do decurso normal do prazo de sua validade.
B. O produto for entregue para o conserto a pessoas não autorizadas pela Athletic, forem verificados sinais de violação de suas características originais ou montagem fora do padrão de fábrica.
C. O produto for utilizado em academias, condomínios, clínicas, clubes, saunas ou qualquer modo de uso que a estes se assemelhe que não para o fim residencial.

Observações

A. São de responsabilidade do cliente as despesas decorrentes do atendimento de chamadas julgadas improcedentes.
B. Nenhum revendedor ou Assistência Técnica Autorizada Athletic tem autorização para alterar este Termo ou assumir compromissos em nome da Athletic.
C. A Athletic não se responsabiliza por eventuais acidentes e suas conseqüências, decorrentes da violação das características originais ou montagem fora do padrão de fábrica de seus produtos.

Nota: A Athletic reserva-se o direito de promover alterações deste sem aviso prévio.

PARABÉNS

Você acaba de adquirir um produto projetado dentro dos padrões internacionais de qualidade segurança e funcionalidade.
Este equipamento combina tecnologia avançada com design inovador, permitindo um exercício seguro e confortável na privacidade de sua residência.

A prática regular de exercícios físicos é uma das melhores maneiras de preservar sua saúde. Motive-se e fique em forma com nossos produtos.
Este manual possui todas as informações necessárias para a montagem, utilização e manutenção. Leia-o atentamente.
Para esclarecer dúvidas e enviar sugestões, utilize nosso serviço de Assistência Técnica junto ao nosso representante local.

SUMÁRIO

01 - COMPONENTES E DIMENSÕES DO PRODUTO **04**
02 - MONTAGEM DO EQUIPAMENTO **05**
- **2.1 - Montagem do Conjunto Frontal** **05**
- **2.2 - Montagem dos Pesos** **05**
- **2.3 - Montagem do Conjunto Scaler** **05**
- **2.4 - Troca da Cinta do Freio** **06**
- **2.5 - Montagem do Cabo de Aço** **06**

03 - INSTRUÇÕES DE REGULAGEM **06**
- **3.1 - Regulagem do Nível de Esforço dos Pesos** **06**
- **3.2 - Regulagem do Nível de Esforço do Scaler** **07**
- **3.3 - Regulagem de Altura do Extensor/Flexor de Pernas** **07**
- **3.4 - Regulagem do Conjunto do Estofamento** **07**
- **3.5 - Regulagem de Esforço da Bicicleta** **07**
- **3.6 - Sistema para Redução de peso** **07**
- **3.7 - Travamento do Conjunto Braço do Voador** **07**
- **3.8 - Regulagem do pegador do supino** **08**
- **3.9 - Engate da barra do puxador** **08**
- **3.10 - Regulagem do apoio dos pés** **08**

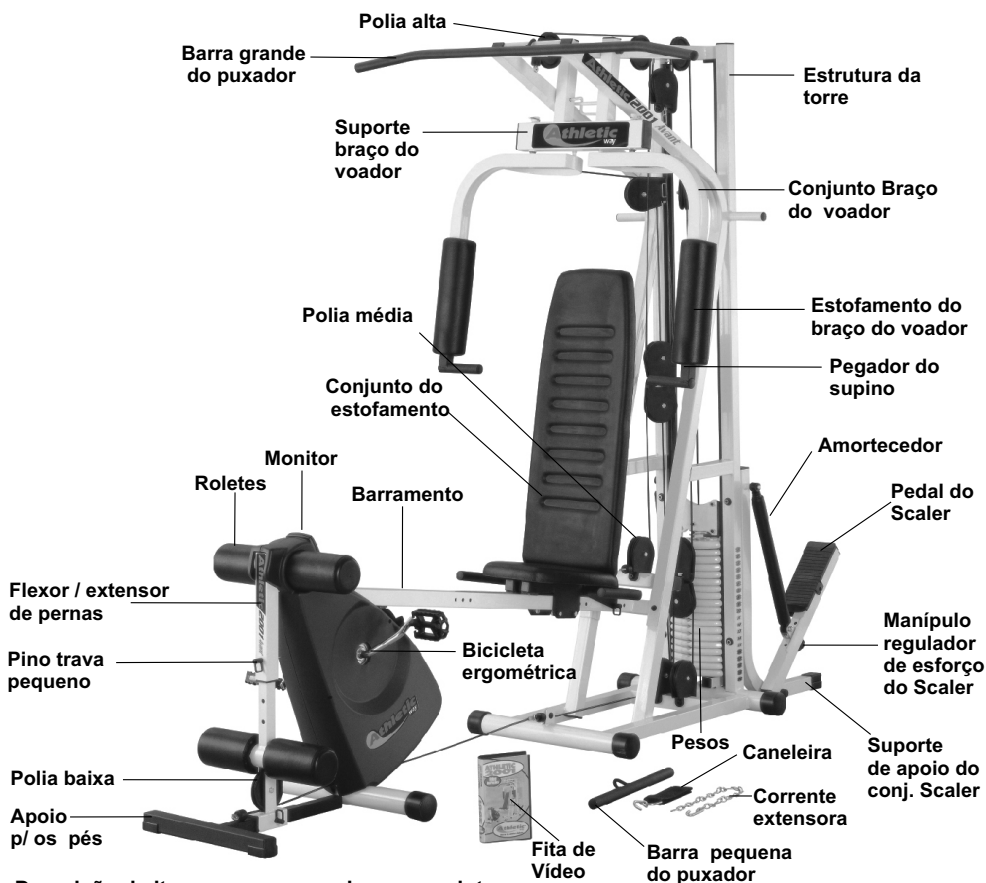
04 - CUIDADOS COM SEU EQUIPAMENTO **08**
05 - INSTRUÇÕES DO MONITOR **09**
- **5.1 - Montagem do Monitor** **10**

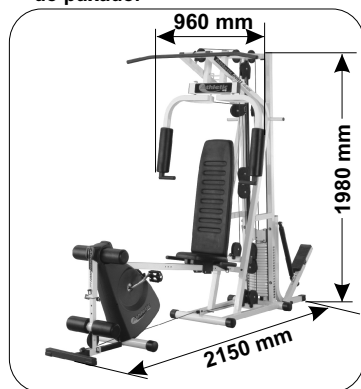
06 - PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA **10**
07 - DICAS P/ UM MELHOR APROVEITAMENTO DOS EXERCÍCIOS **11**
08 - SUGESTÕES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS **11**
- **8.1 - Alongamento Muscular** **11**
- **8.2 - Como Saber sua Pulsação em Cada Zona de Treinamento** **12**
- **8.3 - Como Medir sua pulsação** **12**
- **8.4 - Principais exercícios feitos em seu equipamento** **12**
  - **8.4.1 - Aquecimento e Abdominais** **13**
  - **8.4.2 - Ante-Braço, Braço e Ombros** **14**
  - **8.4.3 - Peitorais e Costas** **17**
  - **8.4.4 - Penas e Glúteos** **20**

09 - PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS **22**
10 - RELAÇÃO DE PEÇAS PARA REPOSIÇÃO **23**
11 - DESENHO EXPLODIDO **24**

01 - COMPONENTES E DIMENSÕES DO PRODUTO

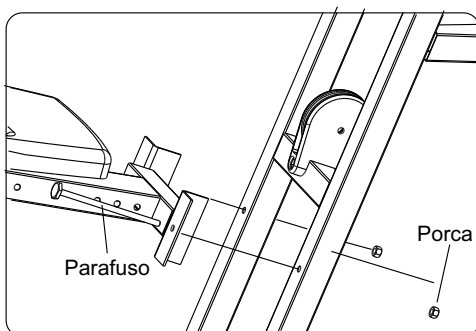
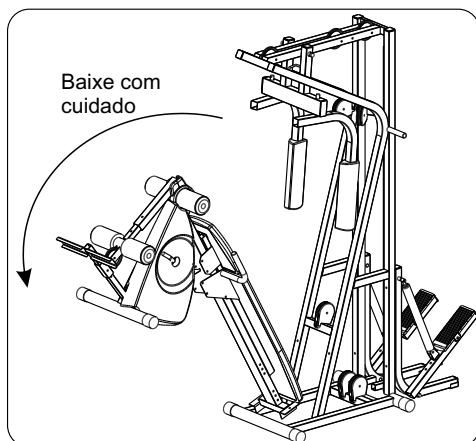
IMPORTANTE:

Analise a figura a baixo para familiarizar-se com os componentes e em seguida assista a fita de vídeo que acompanha o produto e leia atentamente todo o manual antes de iniciar a montagem.

Descrição de itens que acompanham o produto

Quant.	Descrição
1	Barra Grande do Puxador
1	Barra Pequena do Puxador
1	Caneleira
1	Corrente extensora
1	Manual de Instruções
1	Tabela de Exercícios
1	Fita de Vídeo
2	Pinos Trava Grandes
2	Pinos Trava Pequenos
19	Pesos
1	Conjunto Scaler Direito
1	Conjunto Scaler Esquerdo
1	Chave allen
1	Chave de boca

02 - MONTAGEM DO EQUIPAMENTO

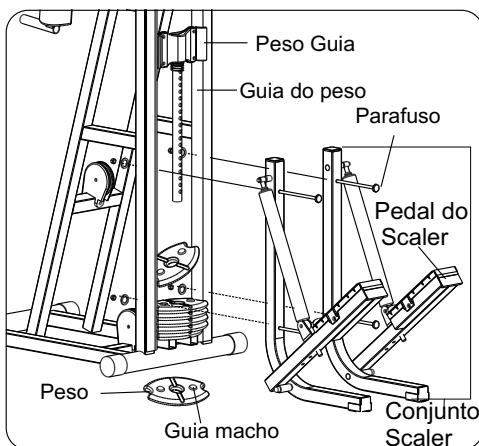
- ✓ Retire o equipamento da caixa em um local limpo e livre de objetos que possam atrapalhar sua montagem ;
- ✓ Solte todas as amarras e plásticos de proteção do equipamento;
- ✓ Solte os conjuntos do Scaler que estão presos nas laterais da base da estrutura da torre;

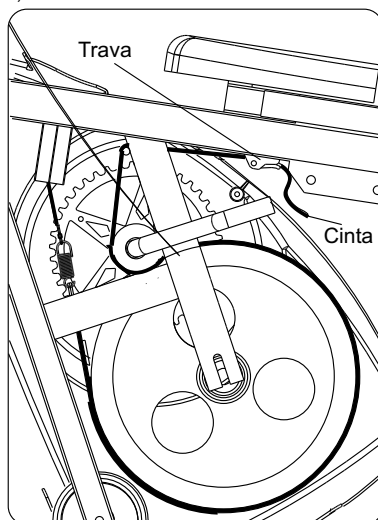
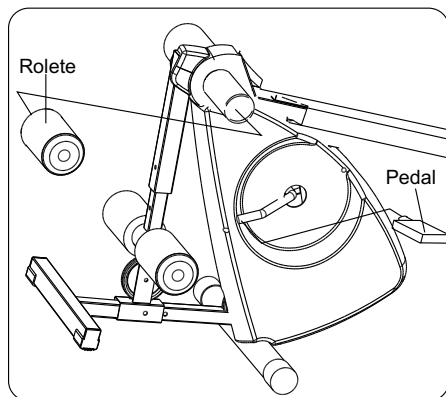
2.1) Montagem do Conjunto Frontal

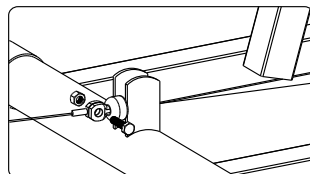
- ✓ Para desprender o conjunto frontal, rotacione para fora um dos braços do voador, de modo que possibilite sua retirada;
- ✓ Ao abaixar o conjunto frontal, deve-se, tomar muito cuidado para não derrubá-lo ; Obs: recomendamos que este procedimento seja feito por duas pessoas devido ao peso do mesmo;
- ✓ Em seguida desvire os braços do voador, rotacionando o braço direito no sentido ante-horário e o esquerdo no sentido horário;
- ✓ Antes de montar o conjunto frontal retire a estrutura da torre de cima do estrado de madeira;
- ✓ Feito isto, fixe o conjunto frontal na estrutura da torre através dos parafusos, que estão presos a estrutura da torre (figura ao lado);

2.2) Montagem dos Pesos

- ✓ Suspenda o peso guia; (figura abaixo)
- ✓ Coloque os pesos entre os guias dos pesos, observando para que os resaltos (guias macho) fiquem virados para cima;
- ✓ Baixe o peso guia, transpassando sua barra de regulagem, entre os pesos;
- ✓ Por ultimo encaixe o pino trava do peso, em um dos níveis desejados.

2.3) Montagem dos Conjuntos Scaler

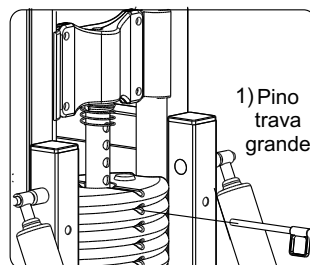
- ✓ Posicione os conjuntos do Scaler junto a estrutura da torre, observando para que os pedais fiquem virados para fora; (figura ao lado)
- ✓ Fixe-os através dos parafusos e respetivas porcas e arruelas apertando-os bem.

2.4 - Troca da cinta de freio

- Retire o pedal e rolete esquerdo (figura abaixo);
- Em seguida solte os parafusos que prendem a carenagem;
- Retire a carenagem esquerda;
- Gire o regulador de esforço no sentido ante-horário até o mínimo;
- Destrave a cinta retirando-a;
- Conecte a nova cinta, posicionando a camada de feltro contra o volante;
- Passe a extremidade livre da cinta através da guia, e da trava, esticando-a levemente

2.5 - Montagem do Cabo de Aço Frontal

Para fixar o cabo de aço do conjunto frontal no cabo de aço da estrutura da torre, basta transpassar o parafuso entre os terminais dos cabos e aperta-los bem

03 - INSTRUÇÕES DE REGULAGENS

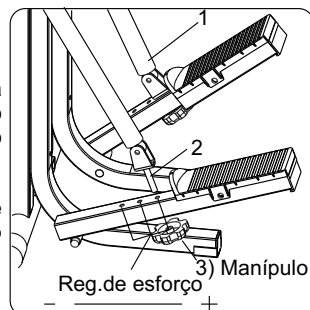
3.1 - Regulagem do Nível de Esforço dos Pesos

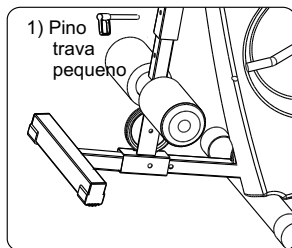
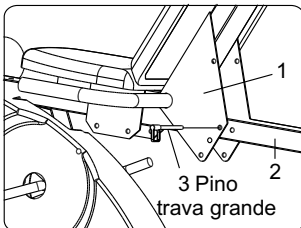
O conjunto de peso está divididos em 20 níveis de esforços contando com o peso guia. Com o auxilio de um pino trava grande selecione o nível que melhor se adapte ao exercício que deseja executar. Para isso pressione levemente o peso guia para baixo e transpasse o pino trava no nível desejado.

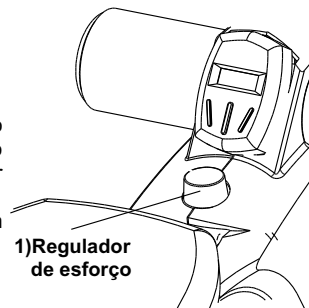
Dica: Ao exercitar-se não exagere na carga do peso, pois o excesso pode lhe causar dores musculares, de articulações , lesões, distensões e outras.

3.2 - Regulagem do Nível de Esforço do Scaler

O Scaller possui 3 níveis de esforços. Para regular este níveis, basta desrosquear manípulo do regulador de esforço (3), soltar o pedal do Scaler do amortecedor (1) e transpassar o parafuso fixo do amortecedor(2) através de um dos furos dos pedais.

Obs: 1- Mantenha o mesmo nível de esforço para os dois pedais.

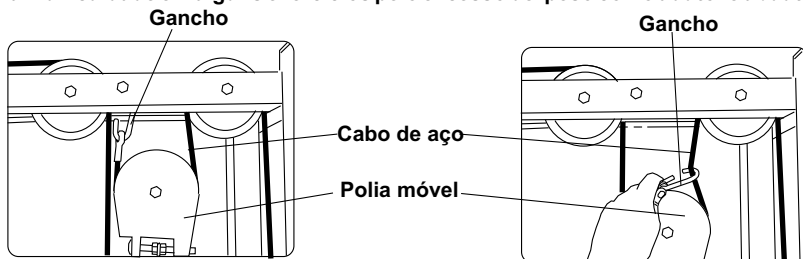
2- O furo próximo a base do Scaler corresponde ao nível de menor esforço, o do meio ao médio e o último ao máximo esforço.

3.3 - Regulagem de Altura do Extensor/Flexor de Pernas

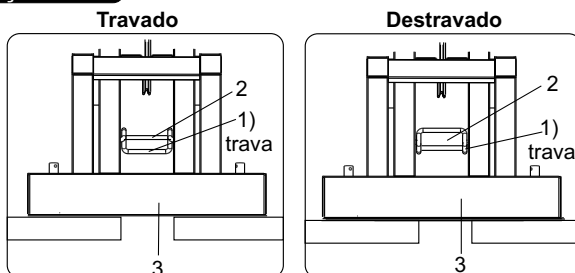
O extensor/flexor de pernas possui 4 regulagem de altura. Para regular esta altura basta soltar o pino trava, posicionar na altura que melhor se adapte a suas pernas. Transpasse o pino pelos furos.
Dica: Regule a altura do extensor/flexor de modo que os roletes fiquem bem posicionados ao tamanho de suas pernas (o mais próximo possível dos pés), isso lhe proporcionará um maior conforto.

3.4 - Regulagem do Conjunto Estofamento

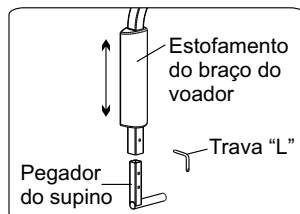
O conjunto estofamento contém diferentes posições de inclinação do encosto e de deslocamento. Para selecionar uma destas posições basta transpassar o pino trava grande através de um dos furos do suporte de inclinação juntamente com um dos furos do barramento.

3.5 - Regulagem de Esforço da Bicicleta

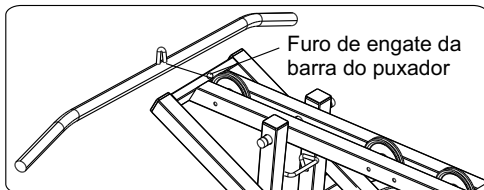
O regulador de esforço da bicicleta tem a função de variar o esforço tornando o pedalar mais leve ou pesado. Para isto basta rotacionar o manípulo do regulador de esforço(1) no sentido horário para aumentar e ante-horário para diminuir o esforço.
Dica: Regule o esforço de modo que você consiga pedalar em velocidade constante.

3.6 - Sistema para Redução de Peso

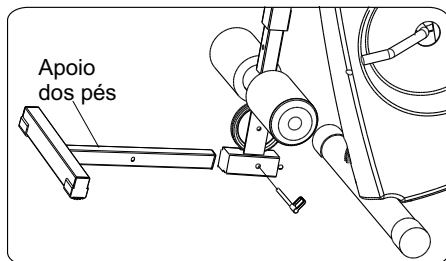
Este sistema serve para reduzir o peso total de esforço do equipamento, reduzindo em até 50% a carga dos níveis de esforço. Para utilizá-lo basta soltar o gancho preso na parte superior do equipamento (vide figura 1) e prende-lo no cabo da polia móvel (vide figura 2).
Obs.: Esta redução foi projetada para pessoas que não necessitem da carga máxima ou que tenham dificuldade em alguns exercícios pelo excesso de peso como adutor e abdutor da coxa.

3.7 - Travamento do Conjunto do Braço Voador

O conjunto do braço voador(3) possui uma trava , com a função de prender o mesmo (1), possibilitando então a executação do exercício “voador peitoral”. Para prende-lo basta baixar a trava, rotacionando-a por trás do batente(2) e para solta-lo fazer o processo inverso

3.8 - Regulagem do pegador do supino

O pegador do supino possui 2 (duas) regulagens de altura e permite ser utilizado virado para dentro e para fora.
Para regular o pegador do supino, basta levantar o estofamento do braço do voador, soltar a trava "L" e posicioná-lo de maneira que lhe ofereça maior conforto.(figura ao lado) Em seguida retorne o estofamento na posição original.

3.9 - Engate da barra do puxador

O engate da barra do puxador serve para guardar quando a mesma não está em uso.
Para pendurá-la basta engatar o gancho da barra no furo que fica na parte superior da estrutura da torre. (Figura ao lado).

3.10 - Regulagem do apoio dos pés

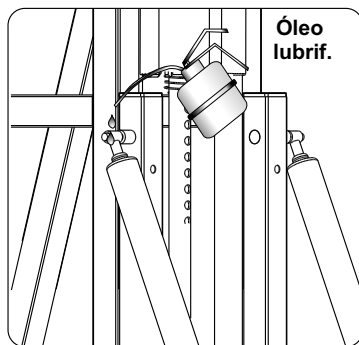
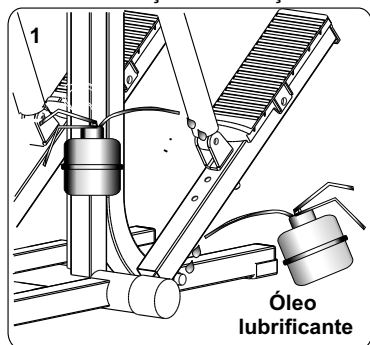
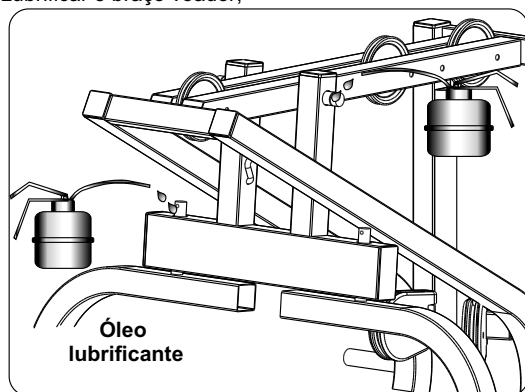
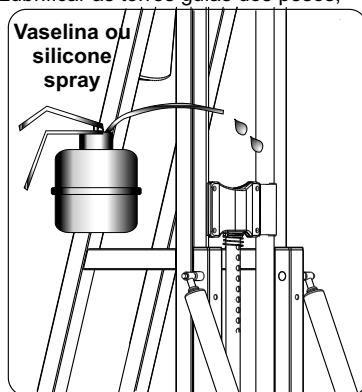
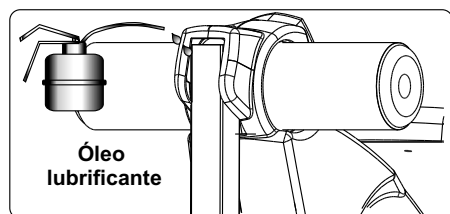
O uso deste apoio é obrigatório durante todos os exercícios que utilizam a polia baixa .

Retire o apoio somente quando estiver executando os exercícios de extensão e flexão de pernas.
Para retirar basta soltar o pino trava e puxa-lo para frente.

04 -CUIDADOS COM O SEU EQUIPAMENTO

Aviso: Este equipamento foi projetado para uso residencial; não assumimos qualquer responsabilidade quando o mesmo for utilizado por academias, clubes, clínicas ou condomínios que o submetam ao uso constante.
Antes de iniciar qualquer exercício com seu o aparelho, certifique-se que o mesmo esteja em boas condições de uso. Confira criteriosamente:

- **Polias:** estão bem presas, rodando livremente, em bom estado;

- **Cabos de aço:** os terminais dos cabos estão bem presos, não contém nenhum indício de corrosão, esmagamento, ruptura ou algo que possa danificá-lo; se os mesmos estão corretamente posicionados sobre as polias;

- **Lubrificação:**
  lubrificar as articulações dos braços do Scaler;

Lubrificar o braço voador;

Lubrificar as torres guias dos pesos;

Lubrificar a alavanca do extensor de pernas.

- **Limpeza:** conserve o equipamento limpo, isento de poeira. Para limpá-lo, use apenas um pano umedecido com água. Não use álcool ou outros produtos de limpeza.

05 - INSTRUÇÕES DO MONITOR

TECLA DE CONTROLE

✓Ao iniciar o exercício o monitor liga automaticamente, permanecendo ligado por aproximadamente 5 minutos após o término do exercício.

✓Ao interromper o exercício, o display fica com os valores congelados recomeçando a contagem na continuação do exercício.

SELECT - Seleciona as funções na tela.

RESET - Zera todos os valores do monitor com exceção da função do Acumulador de Distância Odometer)

FUNÇÃO DISTÂNCIA (DIST) Faz a contagem progressiva da distância percorrida em quilômetros; para zerar pressione a TECLA DE CONTROLE por alguns segundos.

FUNÇÃO ACUMULADOR DE DISTÂNCIA (ODOMETER) Esta função acumula todas as distâncias percorridas de todas as sessões de exercícios, semelhante ao odômetro de um automóvel.

FUNÇÃO VELOCIDADE (SPEED) :
SPEED - Marca a velocidade de treinamento em Km/h. Caso a velocidade não apareça no visor, verifique se o plug do sensor de velocidade está bem conectado na parte inferior do monitor.

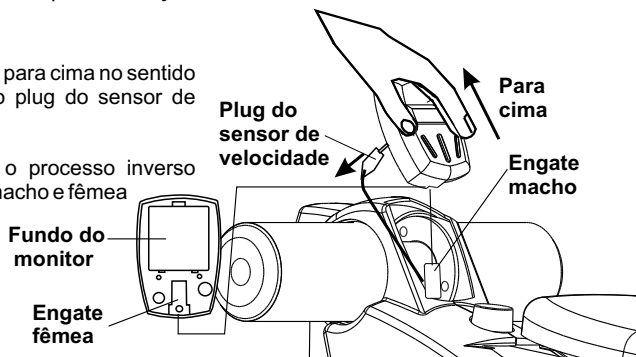
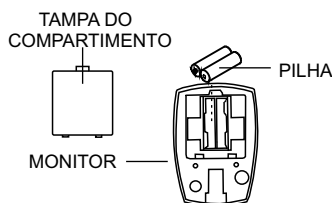
FUNÇÃO CALORIA (CAL):
CALORIA - Indica a quantidade de calorias queimadas no decorrer do exercício. Pressione a TECLA DE CONTROLE para zerar o valor indicado na tela.

FUNÇÃO TEMPO (TIME):
Faz a contagem progressiva do tempo, com incremento de 1 em 1 segundo. Para zerar a função Time, pressione a TECLA DE CONTROLE por alguns segundos.

FUNÇÃO SCAN:
SCAN - Mostra seqüencialmente todas as funções do monitor em intervalos. Seqüência: SPEED, DIST TIME, CAL. A função SCAN se caracteriza pelo "pisca-pisca" dos símbolos de cada função na parte inferior da tela.
OBS.: As funções apresentadas neste monitor informam valores referenciais , não devendo ser considerados com exatidão para avaliação clínica.

5.1 - Montagem do Monitor

- Para retira-lo basta puxar o monitor para cima no sentido da carenagem e desconectar o plug do sensor de velocidade.

- Para recoloca-lo no lugar, faça o processo inverso observando o encaixe do engate macho e fêmea

Importante: para garantir o bom funcionamento do monitor certifique que as pilhas não estão gastas. Caso o equipamento tenha que permanecer sem uso por um determinado tempo, retire previamente as pilhas evitando o vazamento das mesmas no compartimento do monitor.

- Remova a tampa do compartimento do Monitor;
- Coloque as pilhas, atentando para a posição correta dos pólos (Positivo / Negativo);
- Encaixe a tampa do compartimento do monitor
- Conecte o plug do sensor no plug do monitor e em seguida encaixe o monitor em seu suporte;

06 - PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

- ✓ Posicione o equipamento em superfície nivelada, no mínimo 30cm afastada de qualquer parede. Não deixe o equipamento exposto ao tempo, em ambientes empoeirados, úmidos, saunas ou em qualquer
ambiente não ventilado.
- ✓ Mantenha crianças longe do equipamento, evitando assim possíveis acidentes.
- ✓ Consulte seu médico antes de iniciar qualquer programa de exercícios, especialmente gestantes, pessoas com problemas cardíacos, de coluna ou com idade acima dos 35 anos.
- ✓ Vista trajes esportivos adequados. Não use roupas folgadas que eventualmente podem ficar presas ao equipamento. Use sempre tênis para se exercitar.
- ✓ Antes de usar o equipamento, verifique se o mesmo está em perfeitas condições de uso (ex: cabos de

07 - DICAS P/ UM MELHOR APROVEITAMENTO DOS EXERCÍCIOS

- ✓ A freqüência de exercícios deve ser de 3 a 7 vezes por semana de acordo com suas condições físicas e objetivos.
- ✓ Inicie os exercícios com cargas leves nos primeiros meses. Regule o peso para cada exercício de forma a repeti-lo de 8 à 12 vezes em cada série.
- ✓ Cada série de exercícios deve ser repetida de 3 a 5 vezes.
- ✓ Respeite seus limites: Não exagere nos exercícios, o cansaço, a fadiga e as dores musculares são um bom alarme.
- ✓ Respiração: A inspiração e a expiração devem ocorrer durante os exercícios em duas fases:
  - Fase inicial: Execute o movimento expirando pela boca.
  - Fase final: Retorne o movimento inspirando pelo nariz.
- ✓ Encaixe do quadril: uma leve flexão de joelhos, encaixando o quadril, contraindo levemente o abdômen e os glúteos mantendo a coluna ereta. Esta posição é recomendada para maior conforto e segurança nos exercícios executados em pé.
- ✓ Importante:
  Para sua maior segurança e obter bons resultados de seu equipamento deve-se procurar orientações de um profissional qualificado (ex.: Personal Trainer).

Benefícios Físicos e Psicológicos da Atividade Física

Físicos:
- ✓ Diminui a pressão arterial;
- ✓ Controle de peso corporal;
- ✓ Melhora a mobilidade articular;
- ✓ Melhora resistência física;
- ✓ Aumenta a densidade óssea;
- ✓ Melhora a força muscular;

Psicológicos:
- ✓ Aumenta a auto-estima;
- ✓ Diminui a depressão;
- ✓ Alivia o stress;
- ✓ Melhora a auto imagem;
- ✓ Aumenta o bem estar;

08 - SUGESTÕES PARA A PRÁTICA DE EXERCÍCIOS

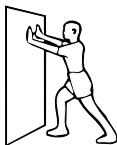
As dicas a seguir ajudarão você a planejar seu programa de exercícios. Lembre-se que a alimentação adequada e o descanso serão essenciais para obter-se bons resultados.

Consulte seu médico antes de iniciar e durante qualquer programa de exercício. Atenção especial deve ser dada a crianças, gestantes, idosos, pessoas com problemas cardíacos e portadores de alguma deficiência.

8.1 - Alongamento Muscular

Constitui uma parte importante de todo o programa de exercícios. Realize alongamentos antes e depois das sessões de exercícios durante 5 a 10 minutos. O alongamento prévio aquece os músculos, o alongamento posterior auxilia a evitar dores musculares e aumenta a flexibilidade.

Perna:

Com os braços apoiados em uma parede, forçar uma das pernas para trás mantendo a outra semi-flexionada à frente. (20 segundos).

Coluna e Pernas

Deitado, cruzando uma perna sobre a outra, puxe -a com os braços em direção ao tórax. (20 segundos)

Coluna (costas):

Deitado de costas para o chão abraçar e trazer os joelhos em direção ao tórax mantendo por 20 segundos.

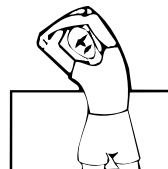
Extensão das Pernas:

Sentado com as pernas unidas indo com o tronco em direção aos pés, segurando durante 20 segundos.

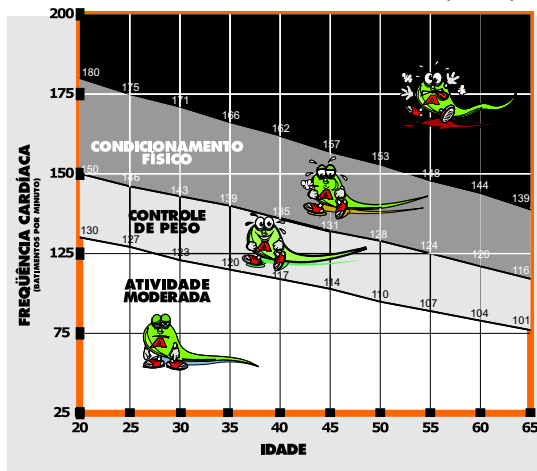
Quadríceps:

Apoiando-se na parede, flexionar uma das pernas em direção ao glúteo. (20 segundos)

Elevação de Braços:

Elevar os braços para cima com as mãos entrelaçadas forçando para cima, alongando a região anterior e posterior dos braços durante 20 segundos.

8.2 - Como Saber sua Pulsação em Cada Zona de Treinamento

ANTES DE INICIAR QUALQUER ATIVIDADE FÍSICA, CONSULTE SEMPRE UM MÉDICO.

ZONA DE TREINAMENTO CARDÍACO (THRR)

Não é recomendado treinar acima de 90% da freqüência cardíaca máxima, pois é uma zona de risco cardíaco.

Zona de treinamento cardiorespiratório, entre 75% a 90% da freqüência cardíaca máxima.

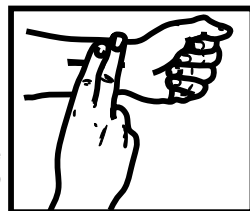
Zona de treinamento para perda de peso, cardiorespiratório, entre 65% a 75% da Freqüência máxima.

Zona de atividade moderada, abaixo de 65% da freqüência cardíaca máxima. É recomendada para pessoas que estão em estado inativo, condições especiais ou precisam se reabilitar de alguma dificuldade médica.

Fonte: American College of Sports Medicine guidelines for exercise testing and prescription

Para Zona de Treinamento Cardiorespiratório
Exemplo: Pessoa de 35 anos
[220 - 35 (idade) = 185] X 0,75 = 138 Batidas/min. - Limite Inferior
[220 - 35 (idade) = 185] X 0,90 = 166 Batidas/min. - Limite Superior

Para Zona de Treinamento Para Perda de Peso
Exemplo: Pessoa de 35 anos
[220 - 35 (idade) = 185] X 0,65 = 120 Batidas/min. - Limite Inferior
[220 - 35 (idade) = 185] X 0,75 = 138 Batidas/min. - Limite Superior

Nos meses iniciais de seu programa de exercícios, mantenha o ritmo cardíaco perto do nível mínimo indicado. Após alguns meses eleve-o para a média dos valores do gráfico.

8.3 - Como Medir sua Pulsação

Para medir o batimento cardíaco, coloque dois dedos no seu punho e conte as batidas durante seis segundos. O resultado obtido deve ser multiplicado por dez.

8.4 - Principais Exercícios da Academia Residencial

Os respectivos exercícios estão divididos em: montagem, execução, músculos trabalhados.

8.41) Aquecimento e Abdominais

Bicicleta Ergométrica
Comece a série de exercícios pela bicicleta ergométrica. Pedale em velocidade constante para aquecimento, respirando normalmente. Trabalha os músculos, quadríceps e isquios tibiais.
Dica: A posição do banco é proporcional ao tamanho das pernas que deverão estar semi-extendidas,para evitar sobre carga nos joelhos. Use a regulagem de esforço para aumentar ou diminuir a intensidade do exercício.

Scaler
Regule o nível de esforço mais adequado para você. Faça o exercício, respirando normalmente. Fique atento para não flexionar demais os joelhos.
Exercita glúteo, quadríceps, isquios tibiais, tríceps sural.

Deslocamento Lateral do Tronco (cintura)
De lado para o equipamento, na posição em pé com um dos pés sobre o apoio dos pés, segure a caneleira com uma das mãos e apóie e a outra na cintura. Desloque lateralmente o tronco. Repetir o mesmo para o lado contrário.
Exercita abdominal oblíquo externo, oblíquo interno, abdominal transverso e feixe superior do glúteo máximo.

Abdominal Crunch
Com auxilio da corrente extensora engate a barra pequena no cabo da polia alta. Com as mãos na largura dos ombros, puxe-a até a altura da nuca, mantendo-a fixa. Faça os movimentos com o tronco para frente e retorne à posição inicial.
Exercita reto abdominal, oblíquo externo, oblíquo interno.

Abdominal Contração
Deitado sobre o banco com as mãos apoiadas na cabeça faça a elevação do tronco até 45 graus e retornado a posição deitada.
Exercita, reto abdominal.

Abdominal Lateral
Mantendo a mesma posição do exercício anterior faça alternadamente a elevação com giro do tronco de encontro do joelho contrário.
Exercita, transverso e oblíquo abdominal.

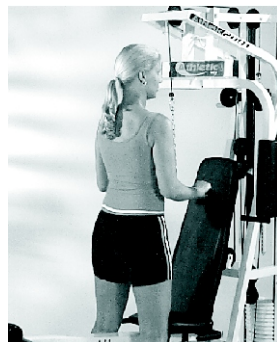
Abdominal Infra
Mantendo a mesma posição, com as mãos apoiadas na parte inferior do banco e as pernas flexionadas eleve-as em direção ao tórax retornando a posição inicial.
Exercita, reto, transverso e oblíquo abdominal

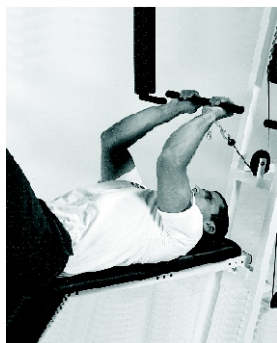
8.4.2) Ante-braço, Braço e Ombros

Rosca Bíceps
Sentado de frente para o equipamento, coluna ereta e os cotovelos ao lado do tronco. Pegue a barra pequena do puxador, com as mãos viradas para cima e execute o movimento de flexão e extensão do ante-braço em direção ao tórax.
Exercita bíceps braquial, braquial, Braquiorradial.

Rosca Bíceps Concentrada .
Na mesma posição do exercício anterior, troque a barra pequena pela caneleira. Mantenha a coluna ereta e os cotovelos ao lado do tronco, com a mão virada para cima e execute o movimento de flexão e extensão do ante-braço em direção ao tórax.

Rosca Inversa
Mantendo a mesma posição do exercício anterior, pegue a barra do puxador com as mãos viradas para baixo e execute o mesmo movimento.
Exercita bíceps braquial, braquial, Braquiorradial.

Extensor dos Braços
Em pé de frente para o equipamento, engate a barra pequena do puxador na polia alta com o auxilio da corrente extensora. Puxe a barra até apoiar os cotovelos ao lado do corpo mantendo-os fixos durante o exercício.
Tracione a barra para baixo movimentando apenas o ante-braço e volte a posição inicial.
Exercita tríceps braquial

Tríceps Unilateral
Mantendo a mesma posição do exercício anterior, troque a barra do puxador pela caneleira. Tracione a caneleira para baixo, mantendo o cotovelo fixo ao lado do corpo durante o exercício movimentando apenas o ante-braço e volte a posição inicial.
Exercita tríceps braquial, braquial e braquiradial

Extensor dos Braços com as Mãos em Supino
Mantendo a mesma posição do exercício anterior, tracione a barra para baixo com as mãos viradas para cima, movimentando apenas o ante-braço e volte a posição inicial.
Exercita tríceps braquial, braquial e braquiradial

Rosca Testa
Deitado sobre o banco, puxe a barra a frente do tórax extendendo os braços e no retorno fazendo a flexão dos mesmos.
Exercita tríceps braquial

Rosca Punho
Sentado, com os cotovelos apoiados no tronco e segurando barra pequena com as mãos viradas para cima, execute a flexão dos punhos.
Exercita o palmar longo e curto, flexor ulnar do carpo e flexores dos dedos.

Elevação Frontal
Em pé, de frente para o equipamento, com a barra repousada sobre as coxas elevar a mesma até o nível dos ombros.
Exercita peitoral maior, infra-espinhal, trapézio e serrátil.

Elevação Frontal Unilateral
Na mesma posição do exercício anterior, com a caneleira repousada sobre a coxa elevar a mesma até o nível dos ombros.
Exercita peitoral maior, infra-espinhal, trapézio e serrátil.

Desenvolvimento de Ombros
Posicione o assento próximo da torre. Sentado, com o tronco inclinado para frente, estenda os braços com as mãos apoiadas nos pegadores horizontais, observando no retorno para que o ângulo entre braço e ante-braço não seja inferior a 90 graus.
Exercita deltóide, supra espinhal, córaco Braquial.

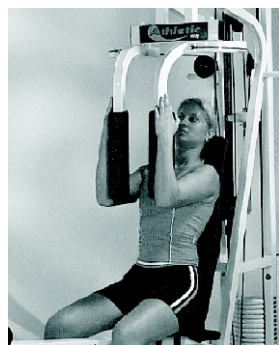
Elevação Lateral com o Tronco Inclinado
Engate a caneleira no cabo da polia baixa com o auxílio da corrente. De pé com o tronco inclinado a frente, com uma das mãos apoiadas no rolete superior e a outra segurando a caneleira eleve o braço lateralmente até a altura do ombro mantendo-o esticado.
Exercita, deltóides, trapézios, peitoral maior e grande dorsal.

Rotação de Ombros
Em pé, de frente para o equipamento, com o quadril encaixado e coluna ereta, faça a rotação do ombros.
Exercita os feixes superiores do trapézio, deltóides e rombóide.

Elevação de Ombros
Na mesma posição do exercício anterior. Eleve os ombros em direção as orelhas.
Exercita os feixes superiores do trapézio e rombóide.

8.4.3 - Peitoral e Costas

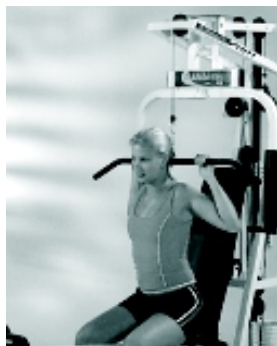
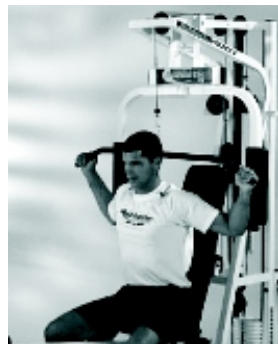
Supino Sentado
Regule o assento próximo da torre, e o encosto a 90 graus.
Sentado, com as mãos viradas para baixo nos pegadores horizontais empurre os braço do voador, observando no retorno, para que o angulo entre o braço e o ante-braço não seja inferior a 90 graus.
Exercita o feixe anterior do deltóide, peitoral maior, e o córaco braquial.

Supino Inclinado
Movimente o conjunto do estofamento para frente e recline do encosto.
Sentado, empurre os braços do voador até que os braços estejam completamente esticados, observando no retorno que o ângulo entre braço e ante-braço não seja inferior a 90 graus.
Exercita o feixe posterior do deltóide, peitoral maior e córaco braquial.

Voador peitoral
Na mesma posição do supino sentado, com os braços apoiados no estofamento do peitoral. Movimente os braços do voador peitoral até que eles quase se toquem.
Exercita peitoral menor. Trapézio, rombóide e serrátil.
Obs: Antes de iniciar o exercício, certifique-se que articulação do supino esteja travado.

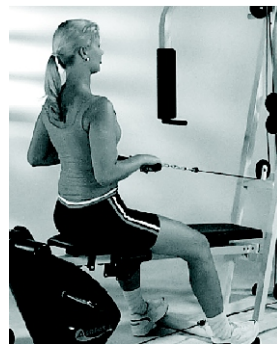
Puxador Alto Frente
Mantenha o conjunto estofamento na mesma posição do exercício anterior. Com auxilio da corrente extensora engate a barra grande do puxador no cabo da polia alta, com as mãos nas extremidades da barra, puxe-a em direção ao tronco, retornando lentamente.
Exercita peitoral maior, grande dorsal e redondo maior.

Puxada com os Braços Extendidos
Em pé na frente do equipamento, quadril encaixado, posicione os pés levemente afastados. Segure a barra do puxador com as mãos na largura dos ombros e com os braços estendidos force a barra em direção das pernas.
Exercita grande dorsal, redondo maior e tríceps.

Pullover
Com o conjunto estofamento completamente reclinado, deite-se sobre o mesmo, tracionando a barra até a frente do tórax, mantendo os braços extendidos.
Exercita peitoral maior, peitoral menor e serrátil.

Puxador Alto Costas
Aproxime o assento da torre. Com auxilio da corrente extensora engate a barra grande do puxador no cabo da polia alta, com as mãos nas extremidades da barra, puxe-a em direção as costas, retornando lentamente.
Exercita peitoral maior, grande dorsal e redondo maior.

Puxada Fechada
Na mesma posição do exercício anterior. Com as mãos na largura dos ombros, puxe a barra em direção as costas, retornando lentamente mantendo a coluna ereta.
Exercita grande dorsal e redondo maior.

Remada em Pé
De frente para equipamento, pés paralelos, quadril encaixado trazer o braço do voador próximo ao tórax, observando para que angulo entre o braço ante-braço não seja maior que 90 graus.
Exercita o grande dorsal, redondo maior ,feixe posterior do deltóide bíceps, o braquial, o braquiorradial, trapézio e o rombóide

Remada Sentada.
Sentado de frente para o equipamento, com os pés bem apoiados e com a coluna totalmente ereta. Tracione a barra em direção ao abdômen, retornando a posição inicial.
Exercita deltóide, grande dorsal e redondo maior.

Remada Sentada Unilateral.
Troque a barra do puxador pela caneleira. Na mesma posição do exercício anterior, coluna totalmente ereta, tracione a caneleira em direção ao abdômen, retornando a posição inicial.
Exercita deltóide, grande dorsal e redondo maior.

Remada Alta
Em pé de frente para o equipamento, com a coluna ereta e quadril encaixado, puxe a barra em direção ao queixo, elevando os cotovelos ao máximo.
Exercita o trapézio, deltóides, bíceps abdominais, glúteo e ílios costais.

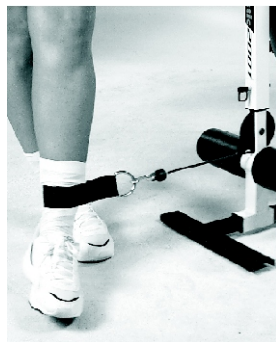
Remada Inclinada
Na mesma posição do exercício anterior. Com o tronco inclinado para frente puxe a barra na direção do tórax e retorne para posição inicial.
Exercita o peitoral menor, rombóide e os feixes inferiores do trapézio.

Remada Frontal
Sentado de frente para o equipamento, de maneira com que seus pés fiquem apoiados na base do equipamento. Com o tronco inclinado para trás e coluna ereta, puxe a barra em direção ao tórax, retornando para posição inicial.
Exercita deotóides, grande dorsal e redondo maior.

8.4.4 - Pernas e Glúteos

Extensão das Pernas
Posicione o assento na parte frontal do equipamento, com o encosto inclinado. Sentado, com os pés apoiados nos roletes, execute o movimento de elevação das pernas.
Exercita vasto medial, vasto lateral, vasto intermédio e reto femural.
Dica: para seu maior conforto regule o comprimento do extensor/flexor de pernas para que os roletes apóiem acima dos pés e retire o apoio dos pés.

Flexão de Pernas
Posicione o encosto a 90 graus. De pé com as mãos no encosto do banco e o joelho no rolete superior, eleve a perna em direção a coxa. Repita o mesmo com a outra perna.
Exercita glúteo, bíceps femural, semi tendinoso e semi membranoso.

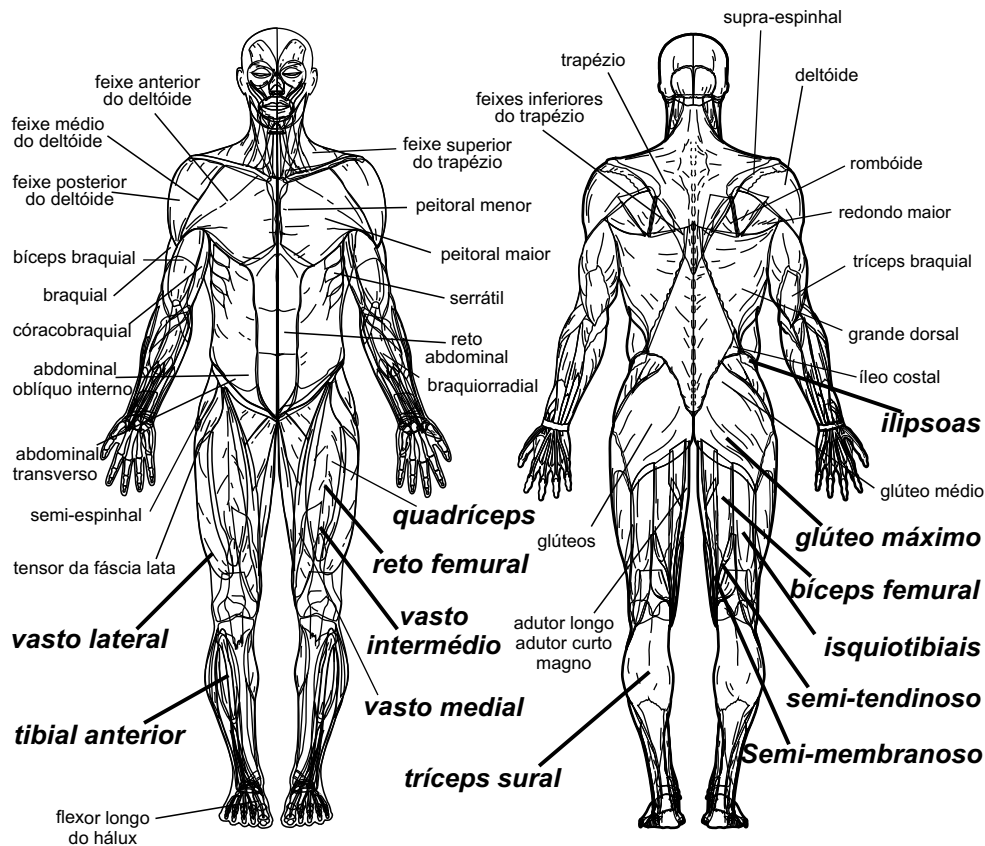
Adutor da Coxa
Prenda a caneleira em um dos tornozelos e engate na polia baixa. Com uma das mãos apoiadas no encosto e a outra na cintura, execute o movimento passando a perna com caneleira a frente da outra. Repita o mesmo com a outra perna.
Exercita adutor longo, adutor curto e Magno.

Abdutor da Coxa
Mantendo a mesma posição do exercício anterior, coloque a caneleira na perna contrária deslocando-a lateralmente.
Exercita feixes superiores do glúteo máximo, glúteo médio, tensor da Fáscia lata.

Agachamento (Meio Cursor)
Engate a barra pequena na polia baixa, com o auxílio da corrente extensora. Em pé de frente para o equipamento, com os pés sobre o apoio dos pés , segure a barra e execute movimentos de agachar, sem flexionar totalmente os joelhos.
Exercita glúteo máximo, feixe posterior do glúteo médio, semitendíneo e semi-membranoso

Elevação na ponta dos pés
Mantendo a mesma posição do exercício anterior, com os braços estendidos e a coluna ereta, faça a elevação dos pés.
Exercita a musculatura do tríceps sural (panturilha), flexor longo do hálux (dedão do pé).

Desenvolvimento de Glúteos
Com as mãos apoiadas no encosto. Fixe a caneleira em uma das pernas e execute o movimentos para trás. Repetir o mesmo na outra perna.
Exercita glúteo máximo, feixe posterior do glúteo médio, semi tendinoso e semi-membranoso.

09 - PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS

Os principais feixes de músculos que serão trabalhados quando você utilizar sua esteira estão em destaque:

10 - RELAÇÃO DE PEÇAS PARA REPOSIÇÃO

N. Pç	Descrição	Qtde.
01	Conjunto roldana D103X18	15
02	Suporte roldana	10
03	Perfil guia do peso	02
04	Cabeçote guia	02
05	Canaleta guia	02
06	Mola de compressão 3x35x20	01
07	Conjunto guia regulagem	01
08	Ponteira interna 40X40	12
09	Pesos maquina 2.5	19
10	Estrutura Scaler direito	01
	Estrutura Scaler Esquerdo	01
11	Amortecedor	02
12	Conj. Braço Scaler direito	01
	Conj. Braço Scaler esquerdo	01
13	Manípulo	02
14	Ponteira apoio 40X40	02
15	Peitoral PU 40x40 interno	02
16	Conj. pegador peitoral	02
17	Carenagem direita	01
18	Movimento central	01
19	Conj pedivela coroa 46	01
20	Conj. Volante	01
21	Anel retenção D-16	04
22	Eixo Supino	01
23	Estrutura da torre	01
24	Estrutura braço supino	01
25	Tampão interno 40X80	02
26	Estrutura peitoral direita	01
	Estrutura peitoral esquerda	01
27	Encosto 2001 m3	01
28	Acento 2001 m3	01
29	Estrutura acento encosto	01
30	Estrutura frontal	01
31	Rolete PU d-57 Int.	04
32	Carenagem esquerda	01
33	Conjunto braço	01
34	Pino trava PP 5/16” x 68	02
35	Tampão apoio D-57	06
36	Conj ante-braço extensor	01
37	Conj. apoio pés	01
38	Pino trava PP 5/16” x 140	02
39	Cabo dos pesos	01
40	Cabo extensor	01
41	Cabo peitoral	01
42	Cabo puxador alto	01
43	cabo puxador médio	01
44	Anel retenção D-8	02
45	Cabo sensor de veloc. ss-102 1600mm	01
46	Monitor BC-8126 II	01
47	Conj. Regulador de Freio 3/8”x4”	01
48	Cinta de freio	01

N. Pç	Descrição	Qtde.
49	Ponteira Interna 30 x 30	04
50	Parafuso 5/16” x 1. ½” ZB	11
51	Porca 5/16” ZB	40
52	Parafuso 5/16” x 3.1/2” ZP	06
53	Arruela 3/8” #1,2 Lisa ZP	04
54	Parafuso 5/16” x 3 ZP	06
55	Abraçadeira Plástica 203mm	01
56	Abraçadeira Plástica 142mm	04
57	Parafuso 5/16” x 2 ZP	02
58	Parafuso 5/16” x 4 ZB	04
59	Gancho Extensor ZB	01
60	Pino Trava “L” 55 x 45 ZB	02
61	Parafuso 5/16” x 1 ZB	01
62	Parafuso 5/16” x 1 ZP	05
63	Arame Guia	01
64	Pacote Adesivos 2001 Avant	01
65	Pedal Sueco ½”	02
66	Corrente Rolos ½”x 58 elos	01
67	Ponteira Trava D-17mm	12
68	Bucha Fixação	02
69	Contra Pino 3/16”x 1.1/2”	02
70	Paraf. 5/16”x 2.1/2” ZP	01
71	Barra grande do puxador	01
72	Porca 5/16”Torque UNC RT ZB	02
73	Barra pequena puxador	01
74	Caneleira com velcro	01
75	Corrente extensora 20 elos	01
76	Fita VHS	01

11 - DESENHO EXPLODIDO / VISTA EXPLOTADA